

## 10. ReNi-Forum in Bad Heilbrunn

**„Ren sanus in corpore sano.“\* In Abwandlung einer alten Erkenntnis dürfte auch für Nierenpatienten gelten, dass ein gesunder Körper eine gute Nieren-Funktion maßgeblich unterstützt.**

**In vielen empirischen Studien wurde dies bereits belegt, und so befasste sich auch das 10. ReNi-Forum in Bad Heilbrunn mit aktuellen Erkenntnissen zur Rehabilitation und Bewegungstherapie für chronisch Nierenkranke, bei Dialyse und nach Nierentransplantation.**

**Eingeladen hatten die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. (ReNi e.V.) sowie die Kommission Rehabilitation, Sozialmedizin und Transition der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) vom 23. bis 25. Juni 2023 in die m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn. Dort hatten Dr. Doris Gerbig und ihr Team ein abwechslungsreiches Programm organisiert mit aktuellen Konzepten der Rehabilitation in der Nephrologie in Theorie, praktischer Anschauung und Umsetzung. Flankiert wurde dies durch ein Rahmenprogramm mit Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und gegenseitigem Kennenlernen. Über drei Tage wechselten sich hochkarätige wissenschaftliche Vorträge mit lebhaften Diskussionen und praktischen Elementen für die rund 80 Teilnehmenden ab.**

Zu Beginn der Veranstaltung wies **Dr. Hans Neft**, Leiter des Transplantations-Referats im Bayerischen Gesundheitsministerium, auf die nach wie vor vorhandene Notlage im Bereich der Organspende hin. So sei in den vergangenen zehn Jahren deren Zahl um 30 Prozent gesunken und im Rest der Republik sehe es nicht besser aus.

Trotz der Etablierung von Transplantationsbeauftragten und einer inzwischen deutlich höheren Vergütung konnte keine Verbesse-

rung der Situation erreicht werden. Zahlreiche Institutionen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft hätten sich zum „Bündnis Organspende Bayern“ zusammengeschlossen, um für eine Kultur der Organspende zu werben. Es habe sich allerdings gezeigt, dass die geltende „erweiterte Zustimmungslösung“ nicht für eine solche Kultur Sorge.

Dass die Widerspruchsregelung im Januar 2020 im Bundestag gescheitert sei, sei daher ein herber Schlag für die Patienten auf der Warteliste und ihre Angehörigen gewesen. Dabei sei die Mehrheit der Bevölkerung für diese Lösung und auch verfassungsrechtlich spreche nichts dagegen. Bayern würde trotz Vorbehalten der Freien Wähler nun gemeinsam mit Baden-Württemberg und Hessen versuchen, dieses Thema erneut auf die politische Tagesordnung zu bringen.

Das damalige Abstimmungsverhalten im Bundestag sei an dieser Stelle kurz beleuchtet: Demnach habe eine große Mehrheit der FDP- und nahezu alle Grünen-Abgeordneten – die Einschätzung aller befragten medizinischen Fachleute ignorierend – gegen den Entwurf des damaligen Bundesgesundheitsministers gestimmt. Man kann daher davon ausgehen, dass es hierbei vor allem darum ging, der Regierung keinen politischen Erfolg mit der Realisierung der Widerspruchsregelung zu ermöglichen. Der sehr wohl erkennbare Fraktionszwang hat so dazu geführt, dass von 67 abgegebenen Stimmen offensichtlich gerade mal sieben grüne Abgeordnete es gewagt hatten, gegen den Entwurf der damaligen Parteivorsitzenden Annalena Baerbock zu stimmen. Für alle Wartepatienten dürfte dieser Umstand im höchsten Maße frustrierend sein, da die eigentliche Intention, mehr Organspenden in Deutschland zu ermöglichen, offensichtlich einem höchst zweifelhaften politische Agieren zum Opfer gefallen ist.

Dass die derzeit geltenden Regelungen zur Organspende für die betroffenen Patienten ein einziges Desaster seien, darauf wies auch

**Professor Dr. Bernhard Banas**, Leiter der Abteilung für Nephrologie am Universitätsklinikum Regensburg, hin. Nahezu alle europäischen Länder hätten die Widerspruchsregelung eingeführt mit entsprechend weitaus mehr Organspenden als hierzulande.

Rund zehn Prozent der Weltbevölkerung würden an chronischen Nierenerkrankungen leiden, viele Betroffene seien sich dessen gar nicht bewusst. Jeder Tausendste leide unter einer terminalen Niereninsuffizienz und könnten nur mit Dialyse oder einem Spenderorgan überleben. Dabei sinke die Lebenserwartung dramatisch. Ein 20-jähriger Dialysepatient müsse damit rechnen, dass er kaum älter werde als 45 Jahre, während Nierentransplantierte eine doppelt so hohe Lebenserwartung hätten. Es sei demnach wahrscheinlicher, dass in Deutschland als Dialysepatient zu versterben, als rechtzeitig eine Spenderniere zu erhalten.

Vor diesem Hintergrund beleuchteten die weiteren Vorträge, wie Dialysepatienten die immer längere Wartezeiten überhaupt transplantabel überstehen können und was Patienten nach einer Transplantation für eine möglichst lange und gute Transplantat-Funktion selbst tun können.

Dabei haben zahlreiche Studien bereits belegt, dass im Rahmen der vielfältigen Vor- und Nachsorge regelmäßiges körperliches Training in jedem Stadium der Nierenerkrankung von herausragender Bedeutung ist: Körperliche Aktivität kann die Progression einer Niereninsuffizienz verzögern, die Dialysetherapie verbessern und funktionierende Nierentransplantate länger erhalten.

Ganz aktuelle, erst eine Woche zuvor veröffentlichte Ergebnisse des DiaTT-Projekts (Dialyse Trainings-Therapie), wurden von **Dr. Kirsten Anding-Rost** vorgestellt, ärztliche Leiterin des KfH Nierenzentrums in Bischofswerda und 2. Vorsitzende ReNi e.V.\*\* Das Projekt konnte trotz durch coronabedingter Einschränkungen mit mehr als 1300 Patienten in 21 Dialysezentren zu Ende geführt werden.

Es zeigte sich, dass sportliche Aktivitäten während der Dialysebehandlungen zu einer nachhaltigen Verbesserung von Kraft, Aus-

\* lat. „eine gesunde Niere in einem gesunden Körper“



dauer, Lebensqualität und Dialysequalität sowie zu einer Reduktion des kardiovaskulären Risikos führen und der Abwärtsspirale der Dekonditionierung infolge körperlicher und sozialer Vernachlässigung gerade bei den älteren Patienten entgegenwirken kann.

Noch gäben die Strukturen des Gesundheitswesens keine hinreichende Finanzierung dieser Angebote her, was sich mit der Übernahme der Dialysetrainingstherapie in das Leistungsspektrum der GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) und mit der Implementierung von Qualitätssicherungsmaßnahmen jedoch ändern könnte.

Der Dekonditionierung entgegenzuwirken, muss letztlich bei allen Dialysepatienten in deren ureigenem Interesse liegen, nicht nur um in der langen Wartezeit transplantabel zu bleiben, sondern ganz generell, um den Dialyse-Alltag durch eine bessere physische Leistungsfähigkeit bewältigen zu können. Schon die bis zu fünf Stunden dauernde Dialysebehandlung geht mit einer zusätzlichen Immobilität einher, was zum heute üblichen Bewegungsmangel noch hinzukommt.

Nun fehlt es Nierenpatienten (und anderen Transplantierten ebenfalls) jedoch oft an Gelegenheit, Motivation und Anregung, und sie finden häufig nur schwer Zugang zu geeignetem und regelmäßigem Training. Umso dringlicher drängt sich die Frage auf, wie es gelingen

kann, Bewegung als höchst wirksames Medikament zu verstehen, verbunden mit permanenter Motivation zur regelmäßigen Einnahme.

Ergänzend sei an dieser Stelle auf eine ebenfalls aktuelle Studie aus Italien hingewiesen, in der gerade für Kinder und Jugendliche ein besorgniserregendes Ergebnis aufgezeigt wurde<sup>\*\*\*</sup>. Diese bewegen sich unabhängig von ihrem Gesundheitszustand nur wenig körperlich, und deren Aktivitätsniveau erreicht nicht die empfohlenen Werte, selbst wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Die daraus resultierende Forderung der Studie lautet daher, körperliche Aktivität in langfristige Gesundheitsprogramme für Transplantatempfänger zu integrieren. Ein weiterer Appell, Bewegung als Medikament zu verstehen und Konzepte für die regelmäßige Einnahme zu entwickeln.

Motivation zu Sport und Bewegung war dann auch das Thema von  **Gudrun Manuwald-Seemüller**. Erst wenige Wochen zuvor hatte die Vorsitzende von TransDia Sport Deutschland e.V. bei den Weltspielen für Transplantierte im australischen Perth noch einen Weltrekord im 50m Brust-Schwimmen aufgestellt. Selbst seit 21 Jahren lebertransplantiert, hat sie maßgeblich daran mitgewirkt, die World Transplant Games für 2025 (17. bis 24.08.) nach Dresden zu holen. Damit wird diese weltweit einzigartige Veranstaltung erst-

malig in Deutschland ausgetragen werden und über eine Woche eine einmalige Gelegenheit bieten, öffentlichkeitswirksam darauf aufmerksam zu machen, dass dank Organspende und Bewegung wieder eine hohe Lebensqualität erreicht werden kann.

Auch  **Franziska Liebhardt** schilderte in ihrem Beitrag, dass trotz zweier Lungentransplantationen und einer Nierentransplantation sogar Leistungssport auf hohem Niveau möglich ist. Für ihren Traum der Teilnahme an den Olympischen Spielen trainierte sie drei Jahre unter professionellen Bedingungen in Leverkusen und gewann schließlich die Goldmedaille im Kugelstoßen bei den Paralympics 2016 in Rio. Nun engagiert sie sich für den Verein „Kinderhilfe Organtransplantation“.

Das Nachsorgeprogramm „NTx 360°“ wurde von  **Professor Dr. Lars Pape**, Klinikdirektor der Klinik für Kinderheilkunde II des Universitätsklinikums Essen, vorgestellt. Zielsetzung des von der Medizinischen Hochschule Hannover, dem Klinikum Hann. Münden sowie der Universitätsklinikum Erlangen durchgeführten Projekts war die Verbesserung des Überlebens nach Nierentransplantation und der Lebensqualität der transplantierten Patienten sowie eine Vermeidung von immunologischen Komplikationen.

Das Programm beinhaltete auch neue Angebote, wie eine elektronische Fallakte, mit deren Hilfe Labor- und Untersuchungsergebnisse nahtlos zwischen dem Transplantationszentrum und dem niedergelassenen Arzt ausgetauscht werden können, sowie die Möglichkeit einer wohnortnahen Televisitation. Dieser telemedizinische Austausch ermöglichte zudem eine Steuerung des integrierten Trainings in der kompletten Projektregion und erwies sich besonders in der Corona-Zeit als vorteilhaft.

Insgesamt führten die Verbesserung von Nachsorgeadhärenz, die sektorübergreifende Versorgung sowie die kardiovaskuläre Fitness zu einer signifikanten Verbesserung des Transplantatüberlebens und einer Reduktion des kardiovaskulären Risikos der Teilnehmenden im Beobachtungszeitraum.

Nach drei Jahren blicken die

<sup>\*\*</sup> Exercise during Hemodialysis in Patients with Chronic Kidney Failure. NEJM Evidence 2023. <https://evidence.nejm.org/doi/full/10.1056/EVIDoa2300057>

<sup>\*\*\*</sup> Differences in Physical Activity Levels between Healthy and Transplanted Children: Who Needs More Tips? Healthcare 2023. <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/11/1610>



Projektleiter auf eine positive Entwicklung und freuen sich über die große Zustimmung bei den Patienten. Mittlerweile beteiligen sich mehr als 1000 Patienten – Kinder und Erwachsene – an dem wissenschaftlich begleiteten Projekt.

Eine ähnliche Zielsetzung verfolgt das am Universitätsklinikum Erlangen zusammen mit der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn durchgeführte Projekt „Fit für NTx“. **Professor Dr. Mario Schiffer**, Direktor an der medizinischen Klinik Nephrologie und Hypertensiologie der Universität Erlangen, wies auf die aktuelle Situation der etwa 6500 Wartepatienten hin, die auf eine Nierentransplantation warten. Gerade für ältere Patienten ist die sehr lange Wartezeit mit zunehmender Multimorbidität und Frailty verbunden, wodurch viele Patienten auf der Warteliste ihren „Transplantabel“-Status verlieren. Daher ist der Bedarf an Rehabilitationsmaßnahmen für diese nephrologischen Patienten sehr hoch. Das Programm „Fit für NTx“ kombiniert eine intensive ambulante Betreuung der Wartelisten-Patienten inkl. Sportprogramm und Ernährungsberatung mit einer spezialisierten stationären Rehabilitationsmaßnahme in der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn.

Therapiemodule der stationären Reha sind neben der medizinischen Betreuung psychologische Leistungen und Schulungen, insbesondere in der Prä-Transplant-Vorbereitung, sowie Maßnahmen zur sozialen Rehabilitation und physio- und sporttherapeutische Maßnahmen.

Schiffers Appell an alle Wartepatienten lautete daher, die Wartezeit aktiv zu nutzen. Denn mit körperlicher Fitness könne die Reduzierung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen besser erreicht werden als mit jedem anderen Medikament.

In der Abteilung und Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München, wurden bereits spezifische Bewegungskonzepte für unterschiedlichste Erkrankungen entwickelt. **Dr. Katrin Esefeld**, leitende Oberärztin, skizzierte die vielfältigen positiven Effekte, die sich generell ergeben, wie insbesondere auch die für Nierenpatienten. So sei der

Erhalt von Muskulatur und Kraft eine wesentliche Voraussetzung für die Alltagsbewältigung. Professionell angeleitetes Krafttraining zeige nicht nur positive Einflüsse auf Knochenbau, Stoffwechsel und Statur, sondern wirke sich ebenso auf Selbstbewusstsein und mentales Wohlbefinden aus.

Das Thema Bewegung und Sport aus Sicht des Transplantationschirurgen beleuchtete **PD Dr. Manfred Stangl**, chirurgischer Leiter des Transplantationszentrums am Klinikum der Universität München. Demnach kommen nahezu alle Sportarten für Nierenpatienten in Frage, wie beispielsweise Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik oder sogar Fußball. Letztere Sportart wird dabei zunehmend auch auf internationalen Veranstaltungen für Transplantierte angeboten, und zwar auf Basis angepasster Regeln zur Reduzierung von Körperkontakten.

Aus chirurgischer Sicht sei es besonders hilfreich, dass das bei jeder Transplantation vorhandene OP-Risiko deutlich gesenkt werden könne, falls präventive Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung der Patienten-Fitness durchgeführt werden.

Abschließend erläuterte **Dr. Marc Albersmeyer**, leitender Oberarzt in der Abteilung Innere Medizin - Nephrologie/Transplantationsnachsorge der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn, die nephrologischen Aspekte. Nachdem chronisch Nierenkranken viele Jahrzehnte lang empfohlen worden sei, sich zu schonen, um die Belastungen für das Organ möglichst gering zu halten, wüsste man nun, dass dies der falsche Weg zur Erhaltung von Nierenfunktion, auch unter Dialyse, sei.

Bei Menschen mit einer hohen Belastung durch kardiometabolische Erkrankungen und Komplikationen (z.B. Nierenversagen, Diabetes, kardiovaskuläre Komorbiditäten) läge der Fokus heute auf der Steigerung der körperlichen Aktivität zur Bewältigung der Symptome und zur Aufrechterhaltung des körperlichen Wohlbefindens. Die Einbeziehung integrierter Rehabilitationsprogramme zur Wiederherstellung dessen, was zum Überleben notwendig ist, müsse daher für Dialysepatienten und

Transplantierte routinemäßig als Teil der Patientenversorgung angeboten werden.

Abgerundet wurden die drei Tage in Bad Heilbrunn durch ein bewegungsreiches und zum Mitmachen einladendes Programm, bei dem den Teilnehmenden das vielfältige Klinik-Angebot im Bereich der Trainings- und Sporttherapie indoor und outdoor vorgestellt wurden.

Es bleibt noch hinzuweisen auf Angebote zur aktiven Teilnahme an diversen Veranstaltungen, die durchaus dazu beitragen können, die Frage „Wie lassen sich sowohl Dialysepatienten wie auch Transplantierte zu regelmäßiger Bewegung motivieren?“ zu beantworten. TransDia Sport Deutschland e.V. bietet mit den Deutschen Meisterschaften für Dialysepatienten und Transplantierte (im kommenden Jahr vom 9. bis 12. Mai in Duisburg) sowie den bereits genannten World Transplant Games vom 17. bis 24. August 2025 in Dresden eine gute Motivation, sich fit zu halten.

Für Wintersportler finden vom 3. bis 8. März 2024 im italienischen Bormio die World Transplant Winter Games statt und die European Heart and Lung Transplant Federation sowie die European Transplant and Dialysis Sports Federation können erstmalig gemeinsame Europameisterschaften ausrichten, voraussichtlich in der ersten Juli-Woche 2024 in Lissabon.

Bei allen diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vorhandenen Programmen und Angeboten dürfte die wesentliche Herausforderung für die meisten Dialysepatienten und Transplantierten gleichwohl darin bestehen, Bewegung in eine regelmäßige Anwendung zu überführen.

Da dies schwieriger umzusetzen ist, als eine Pille einzunehmen, sollten Motivations- und Umsetzungshilfen entwickelt und angeboten werden, die idealerweise auf die individuellen Lebenssituationen der Patienten abgestimmt sind. Alle damit zusammenhängenden Aspekte könnten gegebenenfalls beim nächsten Reni-Forum weiter diskutiert werden.

Peter Kreilkamp